

Jogi Löw verlangte stets höchste Konzentration und Verantwortungsbewusstsein. Er selbst übernahm immer die Verantwortung für Fehler.

# SCHLUSS MIT AUSREDEN

# IN 5 SCHRITTEN ZU MEHR ERFOLG UND GLÜCK IM LEBEN

**D**as Erste, was man über Ausreden wissen sollte, ist, dass sie niemals die eigene Situation verbessern werden. Vielleicht machen sie in einem bestimmten Moment das Leben leichter, doch langfristig gesehen wird man unter ihnen leiden.

In diesem Beitrag möchte ich dir meine 5 Schritte für erfolgreiches Selbstmanagement vorstellen. Sie sollen dazu inspirieren, sich von inneren Blockaden zu befreien und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Um dies zu erreichen, stelle ich die Eigenverantwortung als wichtigste Grundlage für ein erfolgreiches Selbstmanagement in den Mittelpunkt und ebenso in direkten Zusammenhang mit Glück und Unglück, Erfolg und Nicht-Erfolg.

## SCHRITT 1: EHRlichkeit

Machen wir uns eingangs bewusst: in vielen Bereichen des Lebens haben wir die Kontrolle über unsere eigenen Gedanken verloren. Wir handeln und denken so, wie wir es gewohnt sind und belügen uns dabei unbewusst selbst. Dadurch fällt es uns

*Der Autor*



**Benedikt Ahlfeld** ist Bestsellerautor, staatlich geprüfter Unternehmensberater und hält Vorträge an Universitäten, für Regierungen und Top-100-Unternehmen im DACH-Raum.

oft schwer die Wahrheit zu erkennen. Denn wenn wir emotional unehrlich sind, also Gefühle nach außen vorspielen, die wir nicht haben (oder Gefühle nach außen hin verbergen), werden wir nie glücklich sein. Glück im Leben kannst du nur bekommen, wenn du sein kannst wie du wirklich bist und dich nicht anderer wegen verstellen musst. Die Wahrheit ist bereits ein Teil von dir. Deine Wahrheit ist nicht gut oder schlecht und sie ist noch nicht einmal allgemeingültig, denn es ist ja nur eine subjektive Wahrheit. Aber sie zu leben reduziert emotionale Dissonanzen und inneren Stress. Genau das ist die Kraft, die aus der Ehrlichkeit (dir selbst und anderen gegenüber) erwächst.

## SCHRITT 2: KEINE AUSREDEN

Ausreden sind das Gegenteil von Verantwortung und hindern dich beim Erreichen deiner Ziele. Durch sie gibst du die Kontrolle ab und erzeugst gleichsam innere Blockaden. Du kennst es bestimmt: du hast ein Ziel oder einen Wunsch, etwas zu tun, aber irgendwie kriegst du es noch nicht hin. Ich bin mir sicher, dass du mir in solchen Momenten viele gute Gründe nennen könntest oder wieso du ein früheres Ziel nicht erreicht hast. Doch das alles ändert nunmal nichts daran, dass die Ziele nicht erreicht wurden, die man sich eigentlich gesetzt hatte. Wenn man Schluss mit Ausreden macht, so verbannt man Stück für Stück dieses gedankliche Gift aus seinem Geist. Dinge bleiben eher im Bewusstsein, wenn man ihnen zu widerstehen versucht. Darum sollten wir uns jeden Tag aufs Neue bewusst machen, welchen Fokus wir haben wollen und diesen auch achtsam zu halten. Fokussiere dich auf das, was du erreichen willst und nicht auf das, was du nicht willst. Zweifel zerstören mehr Träume, als Niederlagen es je werden. ▶

Alle Menschen haben somit ihre eigene Realität, ihre eigene Wahrnehmung und sind dadurch manchmal in ihren festgefahre- nen Meinungen gefangen.

In vielen Lebensbereichen verlangt echte Verantwortung nämlich einen Löwenmut.

### SCHRITT 3: TRENNE BEOBACHTUNG VON BEWERTUNG

Was andere über dich sagen, ist nur eine Reflektion deiner selbst. Jedoch wie du auf sie reagierst, ist deine Verantwortung. Die Wahrheit ist: was auch immer um dich herum passiert - nimm es nicht persönlich. Sobald du zustimmst, nimmst du die Fremdprogrammierung als wahr an. Noch schlimmer: sie verstärkt sogar noch deine bisherigen negativen Glaubenssätze. Unsere bisherige gedankliche Programmierung bestimmt auch die Vorannahmen, mit denen wir durchs Leben gehen. Diese Vorannahmen sind es, die unsere selektive Wahrnehmung unbewusst steuern.

Alle Menschen haben somit ihre eigene Realität, ihre eigene Wahrnehmung und sind dadurch manchmal in ihren festgefahrenen Meinungen gefangen. Wenn wir nun etwas persönlich nehmen, dann glauben wir, die anderen wüssten, wie es in unserer Welt ist. Oder wir versuchen, ihnen unsere Welt aufzuzwingen. Wir sollten uns deshalb stets bewusst sein, dass es sich bei inneren Assoziationen immer nur um eine Interpretation handelt, die auf unseren vergangenen Erfahrungen basiert, aber niemals um eine »absolute Wahrheit«, wer oder was die andere Person in Wirklichkeit ist. Hinterfrage darum regelmäßig deine Vorannahmen und geh davon aus, dass du vielleicht auch mal falsch liegst. Nimm es nicht persönlich, wenn dem so ist, sondern sei offen aus deinen Fehlern zu lernen.

### SCHRITT 4: SEI MUTIG

Ein verantwortungsvolles Leben zu führen, ist gerade zu Beginn kein leichter Schritt, oder zumindest nicht immer angenehm. In vielen Lebensbereichen verlangt echte Verantwortung nämlich einen Löwenmut. Denn Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen bedeutet, zu jeder Zeit hinter sich selbst zu stehen und mit den Konsequenzen zu leben. Egal, ob es sich dabei um etwas Positives oder Negatives handelt. Manchmal gewinnt man und manchmal lernt man. Für mich sind Fehler die Flügel des Erfolgs!

Mache dir bewusst: hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht. Oder zu-

mindest handeln Menschen – selbst, wenn sie schreckliche Dinge tun – gemäß den besten Strategien, die ihnen vermeintlich in dem jeweiligen Moment zur Verfügung stehen (auch wenn man im Nachhinein klüger ist und das Verhalten als negativ bewertet). Nimm daher Fehler nicht persönlich, sondern akzeptiere sie als etwas, was zum Leben und gerade auch zum Lernen dazugehört. Man kann von ihnen profitieren, anstatt sich von ihnen ablenken und vom Erfolg abhalten zu lassen. Lerne die positive Intention hinter jeder Handlung zu erkennen, egal, wie sie letztendlich ausgehen mag. Sei mutig und handle so wie du es für dich als richtig erachtest. Lass dich nicht von anderen Personen einschüchtern, die über dich und deine Fehlschläge urteilen. Versuchst du, dein Leben so zu führen, wie es dir selbst gut tut, dann hast du zumindest dein Bestes gegeben. Auf deinem Weg zu mehr Eigenverantwortung ist es wichtig, aktiv durchs Leben zu gehen und Fehler nur als Feedback wahrzunehmen.

### SCHRITT 5: GIB DEIN BESTES

Schluss mit Ausreden zu machen ist ein Prozess, der eine Fähigkeit von dir verlangt, die vielen Menschen heute fehlt: der Wille, immer dein Bestes zu geben. Das bedeutet aber auch unweigerlich mit dir selbst und anderen geduldig sein zu können. Denn die wirklich wichtigen Dinge im Leben fallen dir nicht von heute auf morgen in den Schoß. Das, was uns wirklich berührt – Liebe, berufliche Erfüllung, Zufriedenheit – ist ein Prozess, der Zeit braucht. Erfolgreiche Menschen setzen um, anstatt nur zu reden. Nur wer in der

### »Die fünf Erfolgsprinzipien des Selbstmanagements«

240 Seiten

Erschienen: 15. Juni 2021

Redline Verlag

ISBN: 3868818502



## Denn die wirklich wichtigen Dinge im Leben fallen dir nicht von heute auf morgen in den Schoß.

Lage ist, die Kraft der Gedanken richtig einzusetzen, kann seine volle Kraft entfesseln.

Es gibt Wege und Methoden, die auf einem Weg zu mehr Erfolg begleiten und unterstützen können. Sie können eine Abkürzung darstellen und viel Zeit ersparen, in denen man ansonsten jeden Fehler selbst machen müsste. Insbesondere überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen verlassen sich nicht bloß auf sich selbst und ihr eigenes Können, sondern sie setzen auch in den Zeiten von Erfolg auf die Begleitung durch einen professionellen Coach. Coaching bedeutet nicht, neue Ziele hinzuzufügen, sondern bestehende Blockaden zu minimieren. Statt für eine Belohnung in der Zukunft zu arbeiten und im Moment des Jetzt zu leiden, sollten wir nach Tätigkeiten streben, die uns erfüllen, ohne, dass wir dafür belohnt werden müssen. Gib jeder Tätigkeit eine Bedeutung! Dadurch kannst du dein volles Potenzial entfesseln. Diese 5 Schritte sollen dir dabei helfen

dich selbst besser kennen und akzeptieren zu lernen. Die Kraft, die daraus erwächst, ist genau das, was es braucht, um mit mehr Erfolg und Glück durchs Leben zu gehen. ♦

Usain Bolt ist bekannt als schnellste Person der Welt und der bislang erfolgreichste Sprinter der Geschichte, nachdem er bisher immer Höchstleistungen zeigen konnte.

